

令和7年 8.9月分

# 学 校 給 食 献 立 表

〔合併前中学校〕上越市教育委員会

| 日 曜  | 献 立 名   |     |                                                    | 使 用 材 料 名                             |                                                           |                                                                                 | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g |
|------|---------|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
|      | 主食      | 飲み物 | お か ず                                              | 血や肉になるもの                              | 熱や力になるもの                                                  | 体の調子を整えるもの                                                                      |               |           |
| 26 火 | ごはん     | 牛乳  | セルフのツナそぼろ丼<br>ガーリックポテト<br>中華スープ                    | 牛乳 大豆 ツナ 豆腐                           | 米 米油 砂糖<br>じゃがいも でん粉<br>ごま油                               | にんじん ごぼう しょうが<br>ピーマン にんにく たまねぎ<br>えのきたけ ほうれん草                                  | 757           | 25.4      |
| 27 水 | ごはん     | 牛乳  | タラと大豆の揚げ煮<br>昆布あえ じゃがいものみそ汁                        | 牛乳 たら 大豆 昆布<br>厚揚げ わかめ 味噌             | 米 でん粉 米粉<br>米油 砂糖 じゃがいも                                   | にんじん もやし ほうれん草<br>たまねぎ えのきたけ                                                    | 811           | 31.6      |
| 28 木 | ごはん     | 牛乳  | セルフの豚豆キムチ丼<br>ごままヨあえ 豆腐のスープ                        | 牛乳 豚肉 大豆 味噌<br>豆腐 なた                  | 米 米油 砂糖 でん粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま ごま油                       | しょうが にんにく メンマ しらたき<br>キムチ 白菜 だいこん とうがらし<br>にんじん 長ねぎ なら キャベツ<br>ほうれん草 ホールコーン もやし | 761           | 30.7      |
| 29 金 | ごはん     | 牛乳  | 焼きメンチカツ 枝豆サラダ<br>春雨スープ                             | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉<br>豆腐                     | 米 ごま油 春雨                                                  | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん えだまめ たまねぎ<br>メンマ 長ねぎ                                      | 786           | 28.1      |
| 1 月  | ごはん     | 牛乳  | セルフのブルコギ丼<br>のり酢あえ<br>かぼちゃのみそ汁                     | 牛乳 豚肉 のり<br>厚揚げ 大豆 味噌                 | 米 ごま油 砂糖<br>でん粉                                           | にんにく にんじん たまねぎ<br>なら キャベツ ほうれん草<br>かぼちゃ えのきたけ さやいんげん                            | 740           | 31.5      |
| 2 火  | ごはん     | 牛乳  | ぎょうざ 春雨サラダ<br>マーボーなす                               | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆<br>大豆ミート 豆腐 味噌            | 米 ラード 小麦粉<br>大豆油 砂糖 春雨<br>ごま油 米油 でん粉                      | キャベツ 玉ねぎ なら しょうが<br>にんじん もやし ほうれん草<br>にんにく たまねぎ なす 長ねぎ                          | 774           | 28.1      |
| 3 水  | ごはん     | 牛乳  | 【前島密の献立】<br>フィッシュピアフライ<br>黒船サラダ<br>コンソメスープ〜切手風〜    | 牛乳 ホキ わかめ<br>鶏肉 豚肉 大豆                 | 米 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>米油 砂糖 でん粉                           | にんじん キャベツ こんにゃく<br>たまねぎ ホールコーン<br>ほうれん草 バジル                                     | 749           | 27.5      |
| 4 木  | 丸パン     | 牛乳  | 【滅塩の日献立】<br>セルフのハンバーガー<br>キャベツとコーンのソテー<br>ミネストローネ  | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆<br>ベーコン                   | パン でん粉 米油<br>じゃがいも                                        | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>ほうれん草 ホールコーン<br>たまねぎ エリンギ トマト                                  | 743           | 32.1      |
| 5 金  | 麦ごはん    | 牛乳  | ナスのキーマカレー<br>ひじきサラダ ヨーグルト                          | 牛乳 豚肉 大豆ミート<br>ひじき ヨーグルト<br>脱脂粉乳 ゼラチン | 米 精麦 米油<br>じゃがいも なす トマト もやし<br>カレールー 砂糖                   | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ なす トマト もやし<br>きゅうり 赤ピーマン                                 | 791           | 27.9      |
| 8 月  | ゆで中華麺   | 牛乳  | 塩こうじラーメンスープ<br>こんにゃくとわかめの中華あえ<br>コーンとウインナーの米粉蒸しパン  | 牛乳 豚肉 なた<br>わかめ 無調整豆乳<br>ウインナー        | 中華めん 米油 ごま油<br>米粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ                        | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ メンマ<br>長ねぎ こんにゃく えだまめ<br>ホールコーン                     | 778           | 29.4      |
| 9 火  | ごはん     | 牛乳  | 車麩と夏野菜の揚げ煮<br>もやしのピリ辛和え 沢煮椀                        | 牛乳 豚肉 糸かまぼこ                           | 米 麩 米粉 でん粉<br>じゃがいも 米油 砂糖<br>ラー油 ごま油 春雨                   | なす にんじん さやいんげん<br>もやし ほうれん草 ホールコーン<br>たまねぎ えのきたけ 切干大根                           | 761           | 24.3      |
| 10 水 | ごはん     | 牛乳  | 蛙の塩こうじ焼き<br>五目きんぴら<br>キャベツと油揚げのみそ汁                 | 牛乳 銀蛙 豚肉<br>油揚げ 大豆 味噌                 | 米 じゃがいも<br>米油 砂糖                                          | にんじん メンマ こんにゃく<br>ピーマン キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ 長ねぎ                                   | 762           | 33.3      |
| 11 木 | ごはん     | 牛乳  | いかの米粉揚げ<br>野菜とツナのガーリックソテー<br>みそワンタンスープ             | 牛乳 いか ツナ 豚肉<br>わかめ 味噌                 | 米 でん粉 米粉<br>米油 ワンタン ごま油                                   | しょうが にんにく にんじん<br>キャベツ ブロッコリー<br>たまねぎ メンマ                                       | 799           | 33.0      |
| 12 金 | ごはん     | 牛乳  | 【こまごはやさしい献立】<br>さばのしょうが煮<br>なめたけのごまお浸し<br>具だくさんみそ汁 | 牛乳 鯖 厚揚げ<br>打ち豆 わかめ 味噌<br>大豆          | 米 砂糖 ごま<br>じゃがいも                                          | だいこん しょうが にんじん<br>もやし ほうれん草 なめたけ<br>キャベツ しめじ                                    | 790           | 36.7      |
| 16 火 | ごはん     | 牛乳  | セルフのガバオ風ライス<br>カレーポテト かき卵スープ                       | 牛乳 豚肉 大豆ミート<br>豆腐 卵                   | 米 米油 砂糖<br>じゃがいも でん粉<br>ごま油                               | にんにく しょうが たまねぎ<br>エリンギ なす ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん しめじ メンマ 長ねぎ                        | 742           | 28.2      |
| 17 水 | ごはん     | 牛乳  | 【食育の日・大分県】<br>ポテトとお米のささみカツ<br>昆布和え だんご汁<br>ゆずゼリー   | 牛乳 鶏肉 大豆 昆布<br>豚肉 油揚げ 味噌              | 米 じゃがいも 米粉<br>でん粉 砂糖 米油<br>里いも ほうとう麺<br>はちみつ ゆずゼリー        | もやし にんじん ほうれん草<br>ごぼう 白菜 長ねぎ ゆず                                                 | 847           | 34.8      |
| 18 木 | 米粉コッペパン | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>チョコクリーム オムレツ<br>なすとツナのナポリタン<br>ポトフ     | 牛乳 卵 ツナ<br>ウインナー 大豆                   | こめ粉パン 水あめ<br>ショートニング<br>でん粉 砂糖 米油<br>スパゲッティ<br>じゃがいも      | にんにく たまねぎ ピーマン<br>なす トマト にんじん<br>キャベツ ほうれん草                                     | 822           | 34.3      |
| 19 金 | ごはん     | 牛乳  | ホッケのてり焼き<br>ごまゆかりあえ<br>じゃがいものそぼろ煮                  | 牛乳 ほっけ 豚肉<br>大豆ミート 厚揚げ                | 米 ごま 米油<br>じゃがいも 砂糖<br>でん粉                                | しょうが もやし キャベツ<br>にんじん ゆかり粉 たまねぎ<br>こんにゃく さやいんげん                                 | 756           | 35.9      |
| 22 月 | ゆでうどん   | 牛乳  | カレー南蛮汁<br>いわしのカリカリ焼き<br>マヨネーズあえ                    | ジョア 脱脂粉乳 豚肉<br>油揚げ いわし(魚卵)            | うどん 砂糖 カレールー<br>でん粉 じゃがいも 米粉<br>水あめ なたね油 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ しめじ<br>ほうれん草 長ねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり ホールコーン                             | 798           | 28.7      |
| 24 水 | ごはん     | 牛乳  | まんまるハムカツ<br>切り干し大根のツナ炒め<br>いももち汁                   | 牛乳 ボークハムカツ<br>豚肉 大豆 ツナ                | 米 でん粉 パン粉<br>米油 ごま油<br>じゃがいも                              | にんにく にんじん キャベツ<br>メンマ 切干大根 たまねぎ<br>白菜 長ねぎ                                       | 826           | 25.2      |
| 25 木 | ごはん     | 牛乳  | 豚肉のしょうが炒め<br>もやしときゅうりのごま酢和え<br>豆腐ともずくのみそ汁<br>角チーズ  | 牛乳 豚肉 豆腐<br>もずく 大豆 味噌<br>チーズ          | 米 米油 砂糖<br>でん粉 ごま<br>じゃがいも                                | しょうが たまねぎ もやし<br>きゅうり にんじん 長ねぎ                                                  | 771           | 32.9      |
| 26 金 | ごはん     | 牛乳  | 厚揚げの塩そぼろあんかけ<br>磯あえ 根菜汁                            | 牛乳 厚揚げ 豚肉<br>のり さつま揚げ<br>味噌 大豆        | 米 ごま油 砂糖<br>でん粉 里いも                                       | しょうが にんじん もやし<br>ほうれん草 ごぼう だいこん<br>こんにゃく しめじ 長ねぎ                                | 753           | 33.1      |
| 29 月 | ソフト麺    | 牛乳  | わかめ汁 みそビーンズポテト<br>切り干し大根のサラダ                       | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>わかめ なた 大豆<br>味噌          | ソフトめん じゃがいも<br>米油 砂糖 ごま油                                  | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>長ねぎ キャベツ ほうれん草<br>切干大根                                       | 747           | 32.8      |
| 30 火 | ごはん     | 牛乳  | 厚揚げとキャベツのみそ炒め<br>ローストおさつ<br>もずくのスープ                | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>味噌 糸かまぼこ<br>もずく          | 米 米油 でん粉<br>さつまいもスティック<br>ごま油                             | しょうが にんじん キャベツ<br>玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ                                                 | 773           | 26.1      |

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 g

\* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

## 【食育の日献立:大分県】

鶏肉の消費量が全国トップクラスで、ゆずの生産も盛んな大分県。郷土料理の「だんご汁」も味わいましょう。

## 【ふるさと献立:ナス】

上越野菜の「越の丸なす」を提供する予定です。ふるさと献立以外にも、いろいろな料理でナスを味わいましょう。



上越市食育推進  
キャラクター  
もぐもぐジョッピー